

CHI KUNG PARA EL ESTIRAMIENTO DE LOS MERIDIANOS DE LA VEJIGA Y EL RIÑÓN

(Febrero -2005)

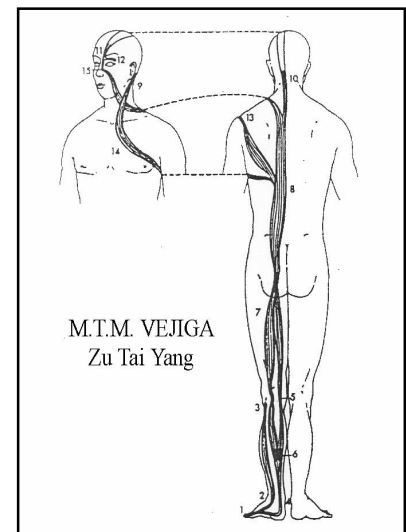
Ambos meridianos–tendino-musculares (M.T.M.) forman entre sí un sistema que permite mantener a la columna vertebral su posición erguida y al individuo la posibilidad de caminar de pie. El de vejiga, más externo y en la zona posterior (parte Yang), el de riñón más interno y por la parte anterior (parte Yin). Ambos tienen en común que comienzan en los pies y que pasan por los tobillos esto les hace especialmente importantes en relación con el hecho de caminar, ya que en los maleolos existen unas terminaciones nerviosas especializadas en la sensación de equilibrio.

Además hay que tener en cuenta, que la línea de gravedad en el ser humano está adelantada, cayendo por delante de los tobillos y que la cabeza tiene dos tercios de su peso por delante de esta línea, es decir básicamente vivimos en un equilibrio desequilibrado, ya que la estructura de nuestro cuerpo está preparada para caer hacia delante, esto hace que la musculatura y sobre todo las aponeurosis de la zona posterior estén generalmente más sobrecargadas. Por otra parte el M.T.M. de riñón formará el tensor que da estabilidad a la columna en su parte anterior cuando realizamos el movimiento de estirarnos hacia atrás (extensión).

De esta manera, el canal de vejiga y de riñón junto con el vaso gobernador, dan robustez, estabilidad y flexibilidad a nuestro centro, la columna vertebral.

Estiramiento del M.T.M. de vejiga (Zu Tai Yang):

Recorrido del meridiano: comienza en el dedo pequeño del pie (1), se inserta en el maleolo externo (2), se dirige oblicuamente hacia la cara externa de la rodilla (3), después baja a lo largo de la cara externa de la pierna (4); se inserta en el talón y en la cara externa del pie. Sube por el talón hasta el hueco poplíteo donde se inserta en la parte externa (5) bajando hacia el medio de la pantorrilla (6), vuelve a subir hacia la parte interna del hueco poplíteo. Las dos ramas suben por la parte posterior del muslo (7) y se insertan en la nalga. El meridiano asciende luego por los lados de la columna vertebral (8) desembocando en la nuca donde una rama penetra hasta la base de la lengua (9). El meridiano principal asciende y se inserta en el hueso occipital (10) y sube por la coronilla hacia la frente (11) se extiende por encima del ojo (12) y luego baja a la nariz. Otras ramas secundarias recorren la axila, el hombro, el pecho y la cara.



Síntomas: contractura y tirantez en el dedo pequeño del pie, talón hinchado y doloroso, articulaciones anquilosadas por las contracturas, columna vertebral tensa y tirante por detrás, contractura en el cuello, no se puede alzar el hombro, contractura y tensión en la axila y en la cavidad supraclavicular, no se puede girar el tronco o la cabeza ni a derecha ni a izquierda.

Ejercicio: con los pies juntos y el cuerpo relajado llevar la respiración al vientre, adelantar un pie en la diagonal con la pierna estirada, apoyando el talón en el suelo y levantando la punta, reposamos el peso del cuerpo sobre la pierna de atrás como si nos sentáramos con el coxis sobre el talón. En esta posición entrelazar los dedos e inclinarse hacia delante, enroscándonos para estirar toda la cadena muscular posterior, regresar a la vertical y subir las manos por encima de la cabeza con las palmas hacia el cielo, después separar las manos y bajarlas por los lados hasta colocar los pulgares sobre la punta de la última costilla (punto especialmente importante en relación con los riñones). A

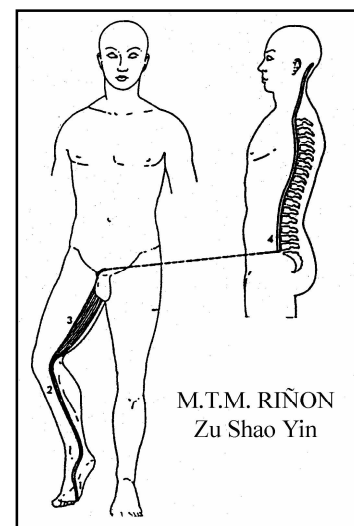
partir de esta posición hacer el movimiento de “la tortuga sacando la cabeza del caparazón” al menos tres veces, bajando cada vez más hasta llegar a la horizontal y una cuarta vez descendemos enroscándonos lo más posible llevando las manos hasta los tobillos a lo largo de la pierna que está estirada, subir con las manos recorriendo el canal de vejiga en su camino por la parte posterior de la pierna para retomar la posición de partida.

Adelantar el otro pie y repetir el ejercicio del lado contrario. Hacerlo al menos tres veces de cada lado. La punta de la lengua permanece durante el ejercicio en contacto con el paladar y la respiración es invertida elevando suavemente el perineo en la inspiración y relajándolo en exhalación.

Estiramiento del M.T.M. de riñón (Zu Shao Yin):

Recorrido del meridiano: comienza por debajo del dedo pequeño del pie y atraviesa oblicuamente la planta del pie (1) pasa por debajo del maleolo interno y se inserta en el talón, donde se une al meridiano de vejiga (2) y se inserta bajo la cabeza de la tibia, asciende después por la cara interna del muslo (3) hasta los órganos genitales, de ahí sube por los lados de la columna vertebral (4) que recorre hasta la nuca para insertarse en el hueso occipital, donde se une de nuevo al canal de vejiga.

Síntomas: dolores, contracturas y calambres en la planta del pie y a lo largo del recorrido del meridiano y sus puntos de inserción, Imposibilidad de inclinar la cabeza y curvarse hacia delante o por el contrario no es posible inclinarse hacia atrás.



Ejercicio: descender hasta tocar el suelo con las manos, una rodilla queda flexionada mirando hacia fuera, la otra pierna estirada con la punta del pie a unos 45° respecto al suelo, la columna permanece recta y el mentón ligeramente retraído para estirar la zona cervical, el peso del cuerpo descansa en la pelvis. En esta posición sentir como la respiración descende hacia el Dan Tien inferior, colocar las manos con las puntas de los dedos frente a frente y los codos hacia fuera para relajar el pecho. A partir de esta posición realizar el movimiento de “la tortuga sacando la cabeza del caparazón” tres veces, con la punta de la lengua en el paladar, estirando todo el trayecto del meridiano desde la planta del pie hasta los genitales y desde los genitales hasta el occipital por la parte anterior de la columna; luego cambiar al otro lado desplazando el cuerpo sin levantarse.

Repetir el ejercicio al menos tres veces de cada lado, la respiración igual que en el anterior es invertida o respiración Taoísta.

Al finalizar el ejercicio situarse de pie, en una posición confortable que nos permita sentir en contacto con el Cielo y la Tierra. Relajar la respiración y tomar conciencia del recorrido de estos dos meridianos concentrándonos en el borde externo del dedo pequeño del pie y en la planta del pie; mientras sentimos el movimiento del Chi en el interior y disfrutamos de nuestras sensaciones.

Janú Ruiz
janu.tao@wanadoo.es
www.chikungtaojanu.com